



Universidade Católica Portuguesa | Braga | Psicologia

Parte III

Questionário de *Stress* Ocupacional – Versão Geral (QSO-VG) - (Gomes, 2010)

1ª Parte

Na escala que se segue, assinale com um círculo o número que melhor indicar o **nível de “stress”** que sente **geralmente** no exercício da sua actividade profissional.

Em **TERMOS GERAIS**, a minha actividade profissional provoca-me...

| Escala | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------|---------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| | Nenhum Stress | Pouco Stress | Moderado Stress | Bastante stress | Elevado Stress |

2ª Parte

Apresentam-se seguidamente várias **fontes** potencialmente geradoras de “*stress*” na sua **actividade profissional**. Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o **nível de *stress*/pressão** gerado por cada potencial fonte de stress no exercício da sua actividade profissional (0=Nenhum *stress*; 2 = Moderado *stress*; 4=Elevado *stress*).

Se alguma das situações referidas não se aplicar ao seu caso particular, por favor não responda a essa questão deixando-a “em branco”.

| Escala | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------|---------------|--------------|-----------------|-----------------|----------------|
| | Nenhum Stress | Pouco Stress | Moderado Stress | Bastante stress | Elevado Stress |

Fontes:

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1 - A falta de possibilidades de desenvolvimento e promoção na carreira. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 - Atitudes negativas relativamente ao nosso trabalho por parte das pessoas a quem presto os meus serviços. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3- Falta de tempo para manter uma boa relação com as pessoas mais próximas (ex: cônjuge, filhos, amigos, etc.) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 - Conflitos e problemas com colegas de trabalho. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5- Trabalhar muitas horas seguidas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |



Universidade Católica Portuguesa | Braga | Psicologia

| Escala | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|----------------|---------------|------------------|------------------|-----------------|
| | Nenhum Stresse | Pouco Stresse | Moderado Stresse | Bastante stresse | Elevado Stresse |
| 7 - Falta de condições de trabalho. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 - Incompreensão face ao nosso trabalho por parte das pessoas a quem presto os meus serviços. (ex: clientes, cidadãos, etc.) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 - Falta de materiais e equipamentos para realizar o meu trabalho. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 - O excesso de trabalho e/ou tarefas de carácter burocrático. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 - Ter de realizar muitas horas seguidas de trabalho. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12- Conflitos e problemas com superiores hierárquicos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13- Cumprir com aquilo que é esperado pelas pessoas a quem presto os meus serviços (ex: clientes, cidadãos, etc.) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14- Falta de tempo para dar apoio e conviver com a minha família/amigos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 - Falta de perspectivas de progressão na carreira. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16- A sobrecarga ou excesso de trabalho. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 - Os conflitos interpessoais com outros colegas de trabalho. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 - Falta de meios e condições de trabalho. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 - Salário inadequado/insuficiente. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 - A falta de apoio e ajuda por parte dos meus superiores. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 - Nível de exigência das pessoas a quem presto os meus serviços (ex: clientes, cidadãos, etc.) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 - Comportamentos incorrectos e/ou inadequados de colegas de trabalho. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 - Falta de tempo para estar com a família/amigos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 - O favoritismo e/ou discriminação “encobertos” no meu local de trabalho por parte dos meus superiores. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |